

健康福建
科普先行福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

老人孩子孕产妇“阳”了怎么办?

专家为特殊人群健康支招,助力平安过大年

□问题解答

问:“阳康”后是否应该坐一个“小月子”休养30天?

答:对于可以正常进食的朋友,“阳康”后可以遵循《中国膳食指南2022版》的基本原则,概括起来几个方面:

一是尽量保持食物多样化,餐桌丰富多彩一点。

二是保持良好的饮食习惯,比如每日三餐定时定量就餐。

三是保证几个重要的营养物质或者食物的摄入,包括但不限于像优质蛋白,每日三餐做好荤素搭配。还要保持充足饮水,少量、多次、规律性饮水,保持良好习惯。

国家卫健委还专门组织了临床、营养和中医专家,围绕康复期编了4期的食养方案,包括乏力、气促、嗅觉味觉减退等,大家可以参考。

轻症孕妇可自然分娩“阳”妈妈也能母乳喂养

孕妇感染新冠后可以用药吗?“如果没有症状或者症状很轻微,可以不用药。但是需要通过多休息、适度饮水、保证睡眠,这样体力能够慢慢恢复。”专家同时表示,如果孕妇有症状,比如发烧38.5摄氏度以上,建议用药,并建议用单方制剂。比如,单纯发烧就用单纯的退烧药,比如对乙酰氨基酚,尽量不用复合制剂。有一些孕妇可能原来有基础病,用药前咨询

医生。从现在数据来看,母胎传播可能性很低。

专家表示,新冠感染以后,如果是轻型,在严格的防护下,孕妇是可以选择自然分娩的。如果是重型或者危重型,需要多学科团队共同来讨论,如果不能耐受,可能就要选择剖宫产分娩。在自然分娩过程中,“阳”孕妇选择分娩镇痛不是禁忌,还可以缓解疼痛、焦虑引起的过度通气,耗氧量、心肺负担都会减低,可能

自然分娩更加顺利。

在新冠感染早期,还是推荐妈妈和新生儿相互隔离比较好。如果没有条件分离,戴N95口罩,防止接触传播,勤洗手很重要,新生儿的餐具要定时消毒。“母乳是新生儿最佳食物,母乳本身不传播新冠病毒,应该鼓励和支持母乳喂养。”专家建议,产妇可以把乳汁挤出来,由其他家庭成员来喂养新生儿。喂奶过程中要注意手卫生。

孩子的精神状态很重要 还要关注呼吸、喂养、体温

孩子生病了,如果精神很差、精神萎靡、嗜睡或者烦躁不安,甚至出现了呻吟,需要警惕,可能有部分孩子出现意识障碍甚至抽搐。

其次关注孩子呼吸情况。当发现孩子呼吸频率明显加快,甚至出现了喘息、发憋或者出现了声音

嘶哑,有的孩子咳嗽起来声音是破的(破竹样的咳嗽),或者像小狗一样犬吠样的咳嗽,甚至出现发不出声音的情况,这些都是

要关注并及时就医的。家长还可以观察孩子在吸气时是否有鼻翼扇动;对于小婴儿,呼吸时出现点头样的动作,甚至是耸肩样

的动作,都提示呼吸困难,及时就医。

此外,孩子出现喂养困难、拒食、频繁呕吐、腹泻或者尿量减少;或者超高热,比如体温大于等于41摄氏度,或持续高热不退,发烧时间超过3天;以及孩子发热并且伴有新发皮疹等,都要引起重视。

老人该如何做好慢性疾病治疗和新冠防治?孩子“阳”后,家长应该特别留意哪些症状表现?孕产妇“阳”了用药要注意什么?还能选择自然分娩以及镇痛分娩吗?“阳”妈妈能母乳喂养吗?……

老人、孩子、孕产妇,是家中最受关注和要保护的人群,在日前举行的国务院联防联控机制新闻发布会上,专家介绍了重点人群健康保障有关情况。通过专家的解读,助力这些特殊人群平安过大年!一起来关注。

老年人“阳”了及时治疗
还要注意营养均衡

有基础心脏病的患者,特别是老年患者,在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症,而且是沉默型表现。因此,不要“等、拖、耗”,一定要及时治疗。合并用药时会有重叠用药问题,需要经过医生的指导来进行用药。

合并慢性呼吸系统疾病,是新冠感染后发生重症的一个高危因素。“特别是老年人,要知道自己的基础体温、基础血压、基础心率、基础呼吸状况、基础氧饱和度。”专家强调,老年人“阳”

后,一定要加强监测,注意有无呼吸困难、咳嗽咳痰加重等情况,出现血氧饱和度下降(正常要大于95%)的时候要及时就医。另外,老年人身体比较虚弱,咳嗽能力会下降,要注意以化痰为主,慎用镇咳药物。他们还容易继发细菌感染,抗菌药物的应用要在医生指导下进行。

一些老年人合并低钠血症、低钾血症等,要特别重视营养均衡,“要知晓老年人餐桌上吃的是什么,一天吃进去多少,大概吸收多少,代谢和排出多少,促进平衡”。

“阳”后自驾回家过年 小心“药驾”

专家提醒,七大类药都含有容易让人“犯困”的药,服药前应仔细看说明书

Z 海都记者
林宝珍

春节临近,很多人选择自驾返乡。专家提醒,长途驾车,除了注意避免疲劳驾驶、酒驾等,还要注意避免“药驾”。

福建医科大学附属协和医院药学部主任刘茂柏主任药师介绍,一些药物在服用后可能引起嗜睡、头晕、反应模糊、视线重影等不良反应,从而发生危及行车安全的“药驾”。当前,不少人处于“阳康”阶段,而不少感冒药、止咳药都可能含有让人“犯困”的成分,一不小心就可能发生危险。因此,服药前一定要仔细看说明书,并安排好出行时间。专家还特别提醒,除了感冒药,春节期间大吃大喝,一些人会准备预防消化系统疾病的药,而这些药也可能有“药驾”危险。

服两片感冒药后
“想刹车,却使不上劲”

近日,福州的王先生(化名)在开车途中,恍惚惚,撞上另一车道上的一辆车。交警来处理的时候,王先生告诉交警,他当天没有喝酒,只是“阳”后咳嗽难受,吃了两片“泰诺”片,没想到上路不久就感觉自己手脚不听使唤、头晕,整个人都飘起来似的,想刹车,却使不上劲。

“这是典型的‘药驾’。”刘茂柏主任介绍说,“药驾”简单来说就是指服用了影响驾驶安全的药物后仍然驾驶的行为。“泰诺”片里面含有对乙酰氨基酚325mg、盐酸伪麻黄碱30mg、氢溴酸右美沙芬15mg、马来酸氯苯那敏2mg。其中,马来酸氯苯那敏是一种抗组胺药,常用于感冒后流涕、打喷嚏以及各种过敏症状,它具有明显的中枢抑制作用,可引起虚弱感、困倦、嗜睡等不良反应;

氢溴酸右美沙芬是一种中枢镇咳药,它可抑制延脑咳嗽中枢而产生镇咳作用,也会引起头晕、头痛、嗜睡等不良反应。

王先生吃了两片“泰诺”,该药含有4mg的马来酸氯苯那敏、30mg的氢溴酸右美沙芬,两种药均达到了单药治疗的单次最大剂。因而容易出现头晕、嗜睡、精神恍惚等,继而可能发生交通事故。

“单方药大家比较容易辨别,一些复方药品容易被忽视。”刘茂柏主任说,除了“泰诺”片,日常的感冒药、止咳药,如感冒清、感速康、速克感冒、酚麻美敏、氨麻美敏、氯芬黄敏、重感灵、复方感冒灵、复方甲氧那明、咳特灵、康乐鼻炎、鼻舒适等感冒、镇咳、鼻炎用药中,均含有氯苯那敏。因此服用这些止咳药、鼻炎药或者感冒药后一定注意,不要驾驶车辆。

7大类药物可发生“药驾”
合理安排服药时间

有资料显示在我国由“药驾”造成的交通事故占整个交通事故的10%。而实际上,除了大家熟悉的“药驾”,很多药物可能让您降低正常的判断力和应急能力,发生危险,这样的危险可发生在开车时,也可以发生在高空作业、日常工作,甚至是过街、乘车等日常行为中。

据了解,世界卫生组织列出七大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,并提出在服用上述药品后应禁止驾车,包括:对神经系统有影响的催眠药物、有恶心呕吐反应或变态反应的药物、止痛类药物、兴奋剂、治疗癫痫的药物,以及某些抗高血压药物和降血糖药物等。

“服药时一定要先认真阅读该药说明书。”刘茂柏主

任说,在一些药品说明书中的注意事项和禁忌里会有“服药后不得驾驶飞机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”字样,看到这条提示就一定要避免驾车。

另外,不同成分在不同患者体内产生影响的时间差异可能很大,如必须驾车一般需要等待药物在人体内的浓度下降到一定水平后再驾车;如必须服用这类药物,可在服后休息6小时,观察服药后的反应后再考虑是否可正常工作。一天服用一次的药物尽量安排在晚上睡前服用。

同时,在服药后操作或开车时,应时刻留意自身状态,出现身体不适或异常,应该休息,情况严重的要及时寻求帮助,及时就医。



□延伸阅读

服用这些药物,要仔细看说明书

心血管系统用药 某些抗高血压药,服用后可能产生体位性低血压,出现头痛、头晕等症状;一些抗心绞痛药,如硝酸甘油、硝酸异山梨酯可能引起头痛、眩晕、视物模糊等反应。

消化性系统用药 抗消化道溃疡的药品,如奥美拉唑等,服用后偶见疲乏、嗜睡等反应;解除胃肠痉挛药,如阿托品等可使睫状肌调节麻痹,导致视近物不清。

糖尿病用药 各类降糖药物都具有引起低血糖反应的潜力,每次用药前核对药名、剂型、剂量以及给药时间。如出现低血糖,应积极查找原因,及时调整治疗方案和治疗剂量。